

Semana 1 - entrenamiento en conciencia plena

¿Qué es mindfulness o conciencia plena?

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación. **Jon Kabat-Zinn**, referente mundial de Mindfulness, por haber introducido su práctica, dentro del modelo médico en Occidente, hace más de 30 años, fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts.

¿Qué es Mindfulness?

Jon Kabat Zinn define Mindfulness como: **“Prestar atención de manera intencional y especial al momento presente, sin juzgar, sin etiquetar”**. Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, **aquí y ahora**, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la **que no ponemos atención**, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, **reaccionando de manera automática y desadaptativa**

Importante destacar que para **cultivar Mindfulness la atención debe mantenerse, orientándola hacia lo que está ocurriendo en el presente momento a momento**: las sensaciones corporales, los olores, los sonidos, las emociones, los sentimientos, los colores, se trata solo de vivirlos y no de analizarlos o juzgarlos, ni querer que esa experiencia sea de una manera determinada, **solo con esta práctica estaremos cultivando Mindfulness**, y esta será la única manera de que tu mente deje de comportarse como una mente errante.

Los contenidos de la conciencia se pueden clasificar en 3 grupos:

- Pensamientos, ideas, creencias, recuerdos.
- Sensaciones corporales, donde se presentan los 5 sentidos
- Emociones, que determinan como te puedes sentir

Refiriéndonos a lo anterior podríamos representar estos 3 grupos como como 3 globos que interactúan entre si Interacción Mente-Cuerpo y podemos representarlo con el **Triángulo de la conciencia**, donde la mente puede distinguir estos 3 elementos como acontecimientos mentales y no como parte del verdadero yo.

Triángulo de la Conciencia



Como comentamos anteriormente **la mente interactúa dinámicamente entre estos 3 elementos** y según lo que piensas se produce una emoción o una sensación corporal, o al revés según la emoción que sientes, por ejemplo rabia, miedo, alegría se producen múltiples pensamientos, por lo que estás todo el día interactuando inconscientemente y de manera automática con estos 3 elementos.

Con la intención de comenzar a cultivar la **Consciencia plena** deberás comenzar a **permanecer en el presente momento a momento** y la mejor y más sencilla manera de hacerlo es practicando el estar en las sensaciones mientras estás viviendo el momento a tiempo real.

Sensaciones: todo lo que percibes a través de los 5 sentidos (sintiendo cada uno de ellos).

El practicar y cultivar estar en las sensaciones, te permitirá tomar distancia de los pensamientos y de las emociones pudiendo observarlas con mayor claridad y como una parte que simplemente es producida y creada por la mente, pero que no es tu yo.

Con esta práctica podrás identificar que Calidad de Mente sueles tener ante diferentes situaciones, pudiendo tanto identificar los pensamientos y emociones, como el aceptarlos tal cual son sin darles una carga emocional y/o energética.

Control de Calidad de la Mente

Por otra parte, es importante que comiences a observar que tipos de pensamientos aparecen en diferentes momentos del día mientras van ocurriendo los acontecimientos, son de tipo rumiantes, obsesivos, del pasado, del futuro, de culpabilidad, de exigencia, cerrados, abiertos, una gran parte del estrés, la ansiedad, el malestar y las preocupaciones nacen de la Calidad de tu mente, amenazando tu equilibrio y tu bienestar, algunos de estos pensamientos son directos y automáticos, otros son tan sutiles que no los has podido identificar por que están tan automatizados que aún no son identificables.

La práctica de la atención plena te será útil para identificar el comportamiento y la calidad de tu mente - pensamientos, lógicamente que sin juzgarte y etiquetarte, ya que el ser humano lleva siglos en una mente errante y exigirte re-educar tu mente en un instante sería inviable y solo te llevaría a la frustración y a no continuar, sería sensato que simplemente siguieras tu ritmo con amabilidad hacia ti mismo/a.

¿Qué es la mente?

Mente de mono, mente errante o mente caviladora vs. Mente para ver con claridad.

Partiendo de la definición de V. Simón, de la meditación como un proceso que se extiende en el tiempo y cuyo objetivo es “calmar la mente para ver con claridad”, tenemos que calmar nuestra mente porque habitualmente está agitada, en un dialogo interno casi constante, volviendo y volviendo, rumiando y rumiando, sobre las mismas ideas; esta mente usualmente se conoce como “mente de mono”, “mente narrativa” “mente errante” “mente caviladora”, no llegando a producir soluciones o resolver problemas, es decir, a actuar como la “mente que trabaja”.

De estos dos tipos de mente hay evidencia científica de que corresponden a dos tipos de actividad cerebral diferenciadas. La mente caviladora opera cuando no estamos en el aquí y en el ahora; es la mente que se ocupa “nos preocupa” del pasado (rumiando y sumergiéndonos en estados obsesivos y depresivos) y del futuro (anticipando realidades inexistentes que nos llevan a estados de ansiedad). La **mente caviladora**, pues, es un tipo de mente que impide la vida; ésta acontece sólo en el presente. “**Calmar la mente**” supone salir del estado de cavilación, inclusive transmutar el rasgo de cavilación, debido a los años de dar y dar vueltas- y pasar a una mente centrada en el momento presente.

El pasar del no presente- pasado y futuro- al presente, supone para el ego su desaparición al no poder recordar los momentos vividos ni fantasear el porvenir, el evadirnos del presente es una resistencia del yo ego para defender su ilusoria existencia, pero si te das cuenta la verdadera realidad es que el pasado no existe y el futuro tampoco, lo cual no quiere decir que esté prohibido planificar y organizar, pero la gran diferencia es que ahora has de planificar desde el presente centrándote en los resultados del momento.

Por esta razón es tan difícil para la mayoría de nosotros centrarse en el ahora, sobre todo si no te has entrenado previamente en esa tarea.

El **modelo de Mindfulness** propone dos componentes: la **autorregulación de la atención** de manera que se mantenga en la experiencia inmediata cuando nos ponemos a meditar y la **“actitud” que es la voluntad** y acción llevar la atención hacia la propia experiencia en el momento presente que se caracteriza por **curiosidad, apertura y aceptación**.

Pero estas distinciones teóricas no son necesarias para meditar, bastando seguir la “instrucción fundamental” para que el observador se desarrolle. **La mente que “sufre”, la mente enferma**, sería el proceso que va de la Consciencia – Percepción – Sensación – **Respuesta Reactiva** (Automática y/o Inconsciente). **La mente que “disfruta”, la mente sana**, sería el proceso que va de la Consciencia – Percepción – Sensación – **Respuesta Responsiva** (Controlada y/o Consciente).

¿Qué es el cuerpo?

En el ámbito de la atención consciente, y retomando lo dicho anteriormente, el cuerpo es el conjunto de sensaciones que llamamos cuerpo y que se experimentan a través de él.

Juega un papel fundamental en la Atención consciente, ya que como lo hemos comentado anteriormente es el ancla al presente consciente.

También por otra parte, el cuerpo visto de otra manera, en relación con las sensaciones desagradables, se muestra a través del dolor y el sufrimiento :

“dolor x resistencia = sufrimiento”

“El dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional”; ésta estrategia preventiva nos permitiría evitar el desencadenamiento de emociones destructivas.

“emociones difíciles x resistencia = emociones destructivas”

Nuestro cuerpo es la herramienta más simple y directa para comenzar con la práctica de la atención consciente, para ello te propongo que elijas una actividad rutinaria para que realices conscientemente haber que sucede, puedes elegir lavar los platos, ducharte, conducir o tomar el transporte público al trabajo, pasear al perro, hacer deporte. Como dice Jon Kabat-Zinn La conciencia plena consiste en prestar atención de forma particular, con intención sin juzgar.

Recuerda que mantener tu atención a las sensaciones corporales, los 5 sentidos es un ancla al mantenerte en el presente, una ayuda a mantener y practicar la atención plena, así también estar atentos a lo que estamos sintiendo en nuestro corazón y cuerpo, sensaciones y emociones son en el presente.

Cómo centrar la atención

La mente tiene el hábito de huir del momento presente.

Cuando nos fijamos en lo que está tramando nuestra mente suele ocurrir que rápidamente volvemos a caer en la inconsciencia, volvemos a funcionar con el modo de piloto automático y nos desconectamos de lo que estamos haciendo. Estos lapsus de conciencia los suele provocar el torbellino de insatisfacción que surge con relación a algo que estamos viendo o sintiendo en un momento determinado y que no nos gusta; a partir de ese torbellino emerge el deseo de que algo sea distinto, de que las cosas cambien. Para cultivar la atención plena quizá tenga que recordarse una y otra vez que quiere estar despierto y consciente.

Por todo lo anterior resulta muy útil tener un soporte en el que centrarse, un ancla que nos mantenga amarrados en el momento presente y que nos ayude a regresar cuando la mente empiece a vagabundear. Hemos visto que la respiración es un soporte excelente, porque es la corriente que conecta cuerpo y mente.

Simplemente **conecte con la sensación de respirar**. Sienta el aire entrar en su cuerpo y luego salir del cuerpo. Eso es todo. Esto no significa respirar profundamente o forzarse, ni tampoco intentar sentir algo especial o preguntarse si se está haciendo bien. Simplemente regrese una y otra vez a la respiración cuando la mente vagabundee, hilando momentos de atención plena. Podemos aprender a utilizar la meditación basada en la concentración para ayudarnos a volver al momento presente.

A medida que nos vamos haciendo con el proceso, lo primero que vemos es que la inconsciencia está por todas partes. Un sinfín de cosas interfiere, nos arrastra, nos impide concentrarnos. Vemos que con los años la mente se ha ido abarrotando, como un desván, de bolsas viejas y de trastos. El mero hecho de saber esto ya es un gran paso en la dirección correcta.

Una forma de practicar es dirigir la respiración interiormente, inspirando y espirando desde las distintas zonas del cuerpo, como si al inspirar pudiésemos dirigir el aire a los dedos de los pies, o a la rodilla, o a la oreja, y al espirar pudiésemos expulsar el aire desde esos lugares. Cuando se sienta preparado, en una espiración suelte esa zona, invitándola a disolverse imaginariamente mientras los músculos se sueltan y se dejan caer en la quietud y en una conciencia abierta, antes de proseguir para conectar con la siguiente zona del cuerpo, en la siguiente inspiración. En la medida de lo posible, permita que el aire entre en los pulmones por la nariz.

También puede concentrarse en determinadas zonas del cuerpo según le apetezca, o a medida que vayan adquiriendo relevancia en el campo de su conciencia, quizá a causa del dolor o de un problema en una zona determinada. Entrar en ellas con apertura y aceptación puede ser profundamente curativo, especialmente si practica con regularidad.

La sensación que produce es la de nutrir las células y los tejidos, y también la psique y el espíritu.

Por último, puede utilizar el abdomen, que es particularmente tranquilizador y se diferencia claramente de la respiración superficial, rápida o esporádica de los momentos de ansiedad, estrés o irritación. Para saber si respira desde el vientre, apoye la mano y sienta si se expande al inspirar y se contrae al espirar.

No juzgar

Meditar con atención plena significa cultivar una actitud libre de juicios hacia lo que emerge en la mente, sea lo que sea. Sin esa actitud, no estamos meditando. Eso no significa que no vayan a seguir emergiendo juicios. Por supuesto que emergerán, porque, por naturaleza, la mente compara, juzga y evalúa. Cuando esto ocurre no intentamos detenerlo ni ignorarlo más de lo que intentaríamos detener cualquier otro pensamiento que nos pueda pasar por la cabeza.

El enfoque que adoptamos en el mindfulness consiste simplemente en ser testigos de cualquier cosa que emerja en la mente o en el cuerpo y observarlo sin condenarlo ni fomentarlo, teniendo presente que nuestros juicios son pensamientos inevitables y restrictivos acerca de la experiencia. Lo que nos interesa es el contacto con la experiencia en sí, tanto si se trata de una inspiración, una espiración, una sensación, un sentimiento, un impulso, un pensamiento o un juicio, sea cualquiera de ellos positivo o negativo, nos cause dolor o nos haga sentir bien. **Observar, nada más.**

El maestro tibetano Chögyam Trungpa, que decía que el mindfulness es una especie de cirugía cerebral sin anestesia, describía metafóricamente este proceso como estar obligado a escuchar, sin responder, insulto tras insulto.

Nuestros pensamientos tiñen y determinan toda nuestra experiencia, pero tienden a ser muy poco precisos. Por lo general, no son más que opiniones personales no fundamentadas, reacciones y prejuicios basados en un conocimiento limitado, e influidos principalmente por nuestros condicionamientos pasados.

Cuando no los reconocemos como tales y no les damos nombre, nuestros pensamientos pueden impedirnos ver con claridad en el momento presente. Nos quedamos atrapados en pensar que sabemos qué estamos viendo y sintiendo, en proyectar nuestros juicios en todo lo que vemos a la más mínima. El mero hecho de familiarizarnos con este patrón tan profundamente arraigado y observarlo mientras ocurre puede conducir a desarrollar receptividad y aceptación mayores y libres de juicios.

En el mindfulness, los pensamientos y las emociones se observan como eventos, no como hechos. Van y vienen. Y se observan con “**mente de principiante**”, como si contempláramos las cosas por primera vez.

Es importante cultivar la confianza, ya que si no confiamos en nuestra capacidad de observar, de estar abiertos y atentos, de reflexionar sobre la experiencia, de crecer, de aprender gracias a la observación y la atención y de llegar a conocer las cosas con profundidad, difícilmente perseveraremos en el cultivo de cualquiera de estas habilidades y, por consiguiente, se atrofiarán o permanecerán latentes.

Es una manera de estar, una forma de **escuchar y de encontrarse en armonía con las cosas tal como son**. Esto significa en parte reconocer que a veces, por lo general en los momentos críticos, realmente no tenemos ni idea de a dónde nos dirigimos, o ni siquiera dónde se encuentra el camino.

Al mismo tiempo, es muy posible que sepamos algo acerca de dónde nos encontramos ahora (aunque eso, a veces, consista en saber que estamos perdidos, confundidos, enfurecidos o faltos de esperanza).

La observación que trae consigo el mindfulness nos permite actuar con mucha más claridad en nuestra vida, porque nos permite ver esos caminos en los que podríamos quedarnos atascados o aquellos en los que lo hicimos en el pasado.